

Das wöchentliche lange Training (LSD Training = Long Slow Distance Training) ist eine zentrale Einheit – nicht nur beim Marathon Training. Der lange Lauf, auch Long Jog genannt, ist ein langer, langsamer Dauerlauf mit dem Ziel der Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Dieses Training kann zu Fuss, auf dem Rad, im Wasser oder in jeglicher Ausdauerform durchgeführt werden.



Tipp: Machen Sie Ihr langes Training am besten dann, wenn Sie am meisten Zeit haben, zum Beispiel am Wochenende, denn unter Zeitdruck drückt man sich gern um zusätzliche Trainingsminuten.

Lange niederintensive Trainings dienen vor allem dem Training der Energie-Effizienz: **Der Körper lernt, Fettreserven besser zu nutzen.** So können Sie größere Distanzen zurücklegen, bevor die körperliche Ermüdung einsetzt.

## ÜBUNGSPROGRAMM

### GEEIGNETE AKTIVITÄTEN

- Velo fahren
- Zügiges Wandern in voralpinem Gelände
- Schwimmen
- Mountainbike
- Zügiges Nordic Walking
- Crosstrainer
- Veloergometer

### INTENSITÄT

- Zwischen 90 und 120 Minuten
- Niederintensive Belastung! (Faustregel: Entspanntes Kommunizieren ist noch möglich)
- Ein vorgängiges aufwärmen ist nicht nötig



SCAN ME

Merian Santé  
Thannerstrasse 47  
CH-4054 Basel  
T +41 61 544 55 00  
info@meriansante.ch / www.meriansante.ch